

Tomat-tantan shabu-shabu

Samlet tid **30 min.** 20 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.345 kJ / 560 kcal

Fedt: **31 g** Protein: **30 g**
Kulhydrater: **40 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

3	fed hvidløg
1 spsk.	ingefær
1	salathoved
2	porrer
1	pak choi
200 g	blandede svampe
1	blok (400 g) fast tofu
150 g	bønnespirer
2 spsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
2 tsb.	sichuanpeber
0,5 tsb.	tørrede chiliflager
400 g	hakket kød (eller plantebaseret fars)
400 g	hakkede tomater på dåse
2 spsk.	tahin
4 spsk.	Kikkoman Koncentreret Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (sojasauce)
	Smag
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 spsk.	Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil
1 liter	vand
150 g	glasnudler
1 spsk.	chiliolie

FREM GANGSMÅDE

Step 1

3 fed hvidløg - **1 spsk.** ingefær - **1** salathoved - **2** porrer - **1** pak choi - **200 g** blandede svampe - **1** blok (400 g) fast tofu - **150 g** bønnespirer
Hak hvidløg og ingefær fint. Riv salaten i mundrette stykker. Skær pak choi i både, og skyl grundigt. Skyl porrerne godt, skær evt. et snit på langs ad de mørkegrønne dele for at fjerne jord, og skær dem derefter skråt i skiver. Rengør de blandede svampe. Skær kejserhatte i kvarte på langs, halver enokisvampe og del shimejisvampe i små buketter. Skær den faste tofu i mundrette tern. Skyl bønnespirerne, og lad dem dryppe godt af.

Step 2

2 spsk. [Kikkoman Ristet Sesamolie](#) - **2 tsb.** sichuanpeber - **0,5 tsb.** tørrede chiliflager - **400 g** hakket kød (eller plantebaseret fars) - **400 g** hakkede tomater på dåse - **2 spsk.** tahin - **4 spsk.** [Kikkoman Koncentreret Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(sojasauce\)](#) [Smag](#) - **2 spsk.** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#) - **1 spsk.** [Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil](#) - **1 liter** vand - **150 g** glasnudler
Varm Kikkoman sesamolie op i en stor gryde. Tilsæt hvidløg og ingefær fra trin 1, sichuanpeber og chiliflager, og svits under omrøring, indtil det dufter. Tilsæt det hakkede kød, og brun det af. Tilsæt de hakkede tomater, tahin, Kikkoman ramen suppebase, Kikkoman sojasauce, Kikkoman krydderi i mirin-stil og vand. Bring det i kog, og lad det småsyde i et par minutter, til smagen har samlet sig. Læg glasnudlerne i blød i vand, indtil de er bløde, og stil dem til side.

Step 3

1 spsk. chiliolie

Kom pak choi, porrer, svampe, tofu og bønnespirer fra trin 1 i suppen fra trin 2. Lad det koge, indtil grøntsagerne er møre. Tilsæt salaten fra trin 1 lige før servering, og vend den kortvarigt i den varme suppe. Dryp med chiliolie.

Step 4

Afslut med nudler: Kom glasnudlerne fra trin 2 i den resterende suppe. Kog dem kort, indtil de er møre, og server.